

DAL DIVANO A 5 CHILOMETRI DI CORSA

Un programma di corsa per principianti

Quanto dura il programma?

9 SETTIMANE

Couch to 5k (dal divano a 5 chilometri) è un programma di allenamento che porta le persone dal loro divano a percorrere 5km di corsa in 9 settimane.

Quanto è efficace?

Sebbene Couch to 5k sia un programma di allenamento molto semplice che può essere utilizzato praticamente da chiunque, il programma sviluppato su 9 settimane potrebbe non essere ideale per ogni partecipante. Couch to 5k può essere un utile punto di partenza per chi vuole cominciare a correre.

Posso seguire il programma con un tapis roulant?

Con qualche adattamento è possibile eseguire il programma anche con un tapis roulant



DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PROGRAMMA. OGNI SETTIMANA COMPRENDE 3 ALLENAMENTI

SETTIMANA 1

Per le tue prime 3 corse, comincerai con 5 minuti di camminata veloce come riscaldamento, poi alternare 1 minuto di corsa e 1 minuto e mezzo di camminata, per un totale di 20 minuti.

SETTIMANA 2

Per le tue 3 corse della seconda settimana, comincerai con 5 minuti di camminata veloce come riscaldamento poi alternare 1 minuto e mezzo di corsa e 2 minuti di camminata, per un totale di 20 minuti.

SETTIMANA 3

Per le tue 3 corse della terza settimana, comincerai con 5 minuti di camminata veloce, poi 2 ripetizioni di 1 minuto e mezzo di corsa, 1 minuto e mezzo di camminata, 3 minuti di corsa e 3 minuti di camminata.

Suggerimenti

Questo programma per principianti è pensato in modo da costruire in loro una capacità di corsa, per cui possano eventualmente correre per 5km senza fermarsi.

Il programma di 9 settimane è stato testato da migliaia di nuovi corridori.

Puoi ripetere qualsiasi programma settimanale fino a che non ti senti fisicamente pronto per progredire a quello successivo.

La pianificazione è importante per la motivazione, perciò cerca di collocare le corse in giorni specifici della settimana e rispettali.

Giorni di riposo

I giorni di riposo sono fondamentali. Programmarne uno dopo ogni corsa ridurrà le tue possibilità di infortunio e in più ti renderà un corridore più forte.

Il riposo consente alle tue articolazioni di recuperare da quello che è un esercizio ad alto carico, e ai tuoi muscoli di recuperare e fortificarsi.

Dolori

Alcuni nuovi corridori che cominciano il programma potrebbero sviluppare dolore ai polpacci o agli stinchi.

Alcuni dolori possono essere causati dal correre su superfici dure o dal correre con scarpe che non danno un adeguato supporto al piede e alla caviglia.

Fare sempre i 5 minuti di camminata iniziale come riscaldamento e controlla che le tue scarpe ti diano un buon supporto.

Avrai ottime e pessime giornate di corsa - accettalo e non perdere troppo tempo nell'analizzare il perché e il come. Anche una cattiva corsa è buona per te!

SETTIMANA 4

Per le tue 3 corse della quarta, comincerai con 5 minuti di camminata veloce, poi 3 minuti di corsa, 1 minuto e mezzo di camminata, 5 minuti di corsa, 2 minuti e mezzo di camminata, 3 minuti di corsa, 1 minuto e mezzo di camminata e 5 minuti di corsa.

SETTIMANA 5

Ci sono 3 corse diverse per questa settimana:

Corsa 1) 5 minuti di camminata veloce, poi 5 minuti di corsa, 3 minuti di camminata, 5 minuti di corsa, 3 minuti di camminata e 5 minuti di corsa.

Corsa 2) 5 minuti di camminata veloce, poi 8 minuti di corsa, 5 minuti di camminata e 8 minuti di corsa.

Corsa 3) 5 minuti di camminata veloce, poi 20 minuti di corsa.

SETTIMANA 6

Ci sono 3 corse diverse per questa settimana:

Corsa 1) 5 minuti di camminata veloce, poi 5 minuti di corsa, 3 minuti di camminata, 8 minuti di corsa, 3 minuti di camminata e 5 minuti di corsa.

Corsa 2) 5 minuti di camminata veloce, poi 10 minuti di corsa, 3 minuti di camminata e 10 minuti di corsa.

Corsa 3) 5 minuti di camminata veloce, poi 25 minuti di corsa.

SETTIMANA 7

Per le tue 3 corse della settimana 7, comincerai con 5 minuti di camminata veloce, poi 25 minuti di corsa.

SETTIMANA 8

Per le tue 3 corse della settimana 8, comincerai con 5 minuti di camminata veloce, poi 28 minuti di corsa.

SETTIMANA 9

Per le tue 3 corse della settimana 9, comincerai con 5 minuti di camminata veloce, poi 30 minuti di corsa.